



## Mapa Conceptual

*Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez*

*Nombre del tema Dietas En Distintos tipos y Etapas De Vida*

*Parcial II*

*Nombre de la Materia Planacion Dietetica*

*Nombre del profesor Daniela MONSERRAT MENDEZ GUILLEN*

*Nombre de la Licenciatura Nutrición*

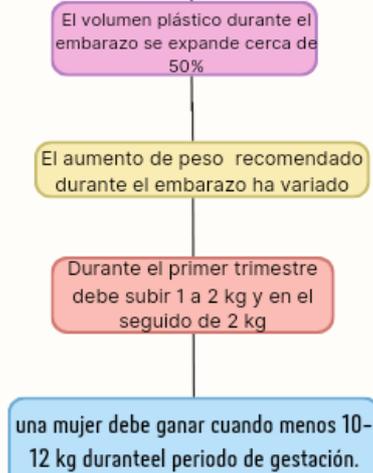
*Cuatrimestre Segundo*

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

## embarazo y lactancia



## Control del peso



## Bases y normas.



# Dieta en distintas etapas y estilo de vida

## Planificación del menú.

Las

recomendaciones generales son las siguientes

10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos de calorías al día

Se

recomienda distribuir la ingesta en unas cinco comidas al día

La alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos

Tratar de no consumir alcohol y tabaco.

Y por último realizar actividad física para preparación del parto

## Alimentación infantil

La

nutrición durante la edad pediátrica

Se basa

En prevención de enfermedades carenciales frecuentes,

Es por eso que se trata de niños para que cuando sea adulto no padezca enfermedades

Las enfermedades que son más frecuentes son

La aterosclerosis, osteoporosis, HTA, obesidad, DM2, caries dental y algunas otras

La

nutrición pediátrica va mucho más allá de la alimentación del lactante y de prevención de enfermedades.

## Dietas post-lactancia.

La lactancia es el primer periodo de vida el cual el recién nacido se alimenta sólo de leche materna

La leche varía

durante los 4-7 días después del mismo se secreta el calostro,

Entre los días 7 y 21 tras el parto se secreta la leche de transición y a partir de entonces la leche madura,

La calidad de la leche materna dependerá de la nutrición materna

La leche de la madre debe ser el único alimento del lactante durante los primeros 6 meses

Existe riesgo de deficiencia de hierro y vitamina D, y a partir de los seis meses

